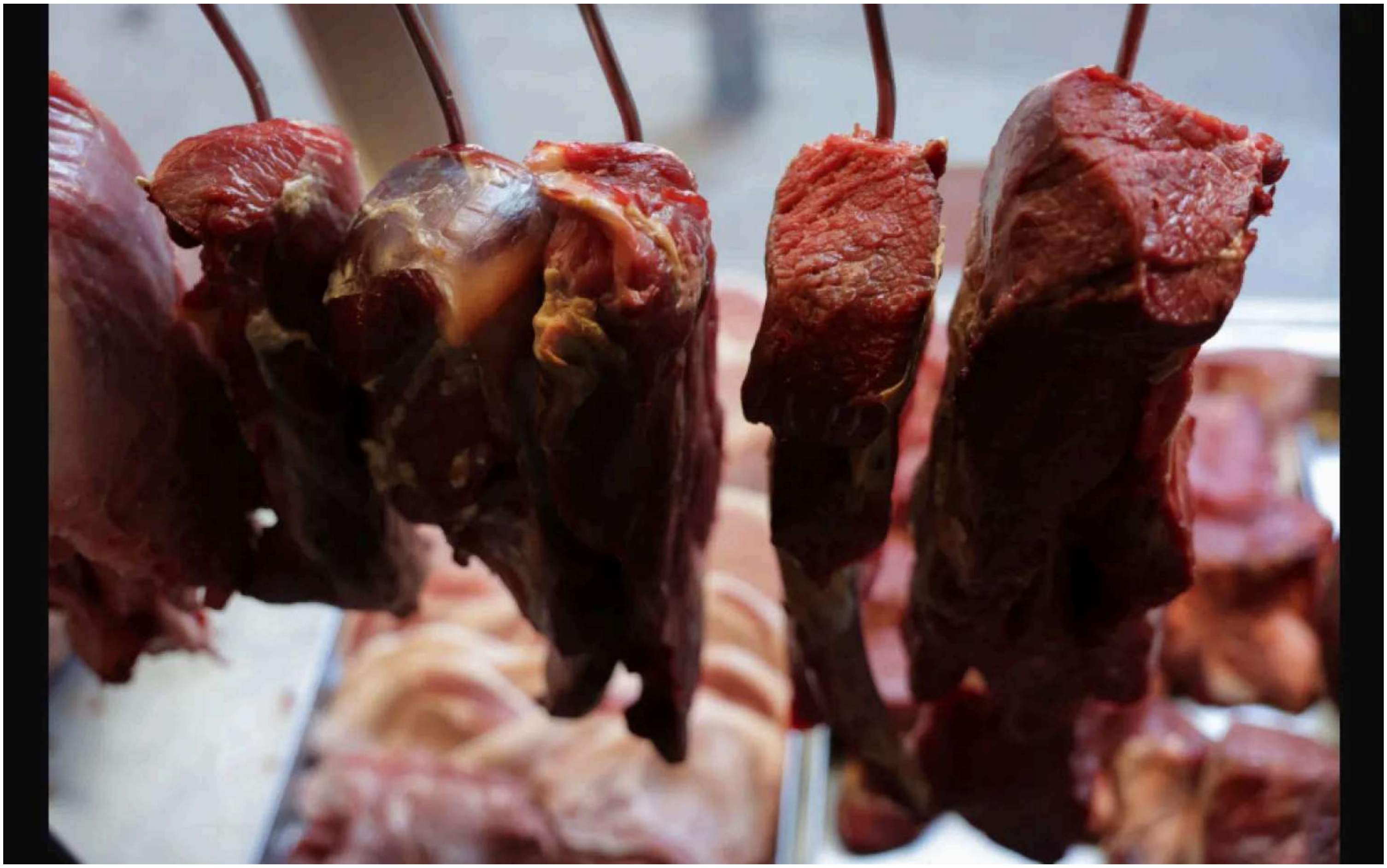
صحتك

ماذا يحدث لجسمك عندما تتوقف عن تناول اللحوم؟



استبعاد اللحوم يُقلل من كمية الدهون المشبعة والكوليسترول التي تتناولها (رويترز)

واشنطن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 15:54-10 ديسمبر 2025 م . 19 جمادى الآخرة 1447 هـ

يؤدي استبعاد اللحوم من نظامك الغذائي إلى تغيرات ملحوظة في جسمك، ففي حين قد تظهر بعض هذه التغيرات فوراً، تتطور أخرى على مدى أسابيع أو أشهر مع تكيّف جسمك مع النظام الغذائي النباتي، وفقاً لموقع «هيلث».

1- تحسين صحة القلب

يمكن أن يؤدي تقليل استهلاك اللحوم أو الامتناع عنها إلى خفض كمية الدهون المشبعة والكوليسترول التي يتناولها الفرد، وهما عنصران قد يرتبط الإفراط في تناولهما بأمراض القلب.

وقد أظهرت الدراسات أن الأنظمة الغذائية النباتية ترتبط بانخفاض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، ما يُسهم في تحسين صحة القلب.

وتذكر، ليس كل الأطعمة النباتية، مثل بعض الأطعمة المقلية والحلويات وغيرها، مفيدة للقلب، فعند تجنب اللحوم، حاول التركيز على تناول كميات وفيرة من الخضراوات والكربوهيدرات الغنية بالعناصر الغذائية، والدهون الصحية.

2- فقدان الوزن

يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي نباتي إلى فقدان الوزن، ويرجع ذلك أساساً إلى انخفاض السعرات الحرارية المتناولة، وتناول مزيد من الأطعمة الغنية بالألياف التي تُشعرك بالشبع لفترة أطول.

كما يرتبط النظام الغذائي الخالي من اللحوم بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة وداء السكري من النوع الثاني، وهو حالة أيضية مرتبطة بزيادة الوزن.

وقد أبرز عدد من الدراسات الكبيرة أن الأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية نباتية يميلون إلى أن يكونوا أقل عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني مقارنةً بمن يتناولون اللحوم.

3- تحسين عملية الهضم

عادةً ما يكون النظام الغذائي النباتي الخالي من اللحوم غنيّاً بالألياف الغذائية، ما يُحسّن عملية الهضم، ويُعزز انتظام حركة الأمعاء.

وتُشير بعض الدراسات البحثية الأولية إلى أن الأنظمة الغذائية النباتية قد تُحسّن أيضاً من ميكروبيوم الأمعاء. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم الفوائد الكاملة للنظام الغذائي النباتي على صحة الأمعاء بشكل عام.

4- نقص في العناصر الغذائية المهمة

من دون تخطيط دقيق، قد يؤدي اتباع نظام غذائي خالٍ من اللحوم إلى نقص في العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك:

- **فيتامين بي 12**

- فيتامين دي

- الحديد

- الزنك

- الكالسيوم

هذه العناصر الغذائية ضرورية لعدد من وظائف الجسم، وعدم الحصول على كمية كافية منها قد يؤدي إلى مشكلات صحية مثل فقر الدم وهشاشة العظام.

عند التخطيط لنظام غذائي خالٍ من اللحوم، من المهم جدّاً تضمين الخضراوات والبقوليات والفواكه الغنية بالعناصر الغذائية. يُمكنك أيضاً اختيار الأطعمة المدعمة، واستشارة اختصاصي تغذية أو طبيب بشأن تناول المكملات الغذائية.

اقرأ أيضاً

هل يؤثر تناول اللحوم الحمراء على طول العمر؟

5 أنواع من اللحوم ملائمة للغداء مُرتبة من الأفضل للصحة إلى الأسوأ

تناول اللحوم قد يقلل خطر الوفاة بالسرطان

مواضيع

الصحة | أطعمة صحية | أمراض القلب | القلب | نظام غذائي | إنقاص الوزن | أميركا